取扱説明書

要保存

CHUOH HEALTH

ヘルスジョガー
HJ-200

もくじ

ご使用の前に

使い方

こまったときに•仕様など

本機は家庭用です

品 番 ： HJ-200

♥ このたびは、ヘルスジョガ−をお買い上げいただきましてありがとうございます。
♥ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前この取扱説明書を必ずお読みください。
♥ 本書はいつもお手元においてご使用ください。
♥ 組み立てる際は大人２人以上で行ってください。

設置場所は、水平な堅い床の上に置き十分なスペースを取ってください。
テレビ等電磁波の発生する機器より１メートル以上離れた所に置いてください。

♥ 本機は家庭用です。学校、スポ−ツジム等、不特定多数の方々がご利用になる場所では
ご使用にならないでください。

安全上のご注意　お使いになる前によくお読みください

・ここに示した警告サインと図記の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産の損害を未然に防止するためのものです。
・表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内　容
⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害☆の発生が想定される内容を示します。

☆物的損害とは、家屋･家財および家畜･ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例	
	△記号は注意(警告を含む)を表示します。 具体的な注意内容は、 △の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“感電注意”を示します。
	⦸記号は禁止(してはいけないこと)を示します。 具体的な禁止内容は、 ⦸の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“分解禁止”を示します。
	●記号は強制(必ず守こと)を示します。 具体的な強制内容は、 ●の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“一般的な強制”を示します。

●健康を害することのないために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告	
本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風、妊娠中のかた、その他病気や障害のあるかた、リハビリを目的とするかた必ず医師と相談のうえ使用してください。 ・事故や体調不良をおこす原因となります。	
運動中、身体に異常(めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動悸など)を感じたときは、ただちに運動をやめてください。 ・健康を害する恐れがあります。	

⚠ 注意	
運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。 ・健康を害する恐れがあります。	
日頃、運動していないかたは、徐々に運動強度を上げるようにしてください。 ・ケガや健康を害する恐れがあります。	
飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。 ・健康を害する恐れがあります。	

●本機を安全に使用していただくために必ず守っていただきたいこと

⚠ 注意	
本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。 ・ケガをする恐れがあります。	
ベルトが一方に片寄ってきたり、はずれそうになったときは、使用を中止し、ただちにベルト調整ネジで調整してください。 ・ケガをする恐れがあります。	

⚠ 注意	
ご使用前に、ベルトに亀裂や摩擦などの変化がないか、接地部のがたつきや、ハンドルなどの接合部に異常がないか確認してから使用してください。 ・使用中に破損すると危険です。	
乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように、注意してください。 ・転倒やケガをする恐れがあります。	

⚠ 注意

運動に適した服装で使用してください。回転、駆動部に巻き込まれる恐れがあるため、ひも類のない服装にしてください。

- ケガをする恐れがあります。
- 衣服を損傷する恐れがあります。

本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。

- ケガをする恐れがあります。

トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。

- 事故を誘発する恐れがあります。

ベルト幅の中央を歩いてください。

- ベルトの端や左右に片寄って歩くとベルトの片寄りや摩耗、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。

動かない場合や異常を感じたときは、使用を中止し、電源スイッチを切り、電源プラグを抜き、本社お客様サービスセンターへ修理の依頼をしてください。(電話番号 052-501-2577)

⚠ 注意

最大使用体重は 100kg です。体重が 100kg を超えるかたは使用しないでください。

- 使用中、破損する恐れがあります。
- 安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。

同時に 2 人以上で使用しないでください。

- ケガをする恐れがあります。

本機は、別の用途に使用しないでください。

- ケガをする恐れがあります。

走行中、歩行デッキに飛び乗ったり、飛び降りたりしないでください。また、トレーニング中に本機を動かしたり、周囲の人が使用者を押したりしないでください。

- 事故の誘発や転倒の恐れがあります。

トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につっぱったり、足をひきずるような歩行はしないでください。

- ベルトに無理な力がかかり、安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。

ベルト調整中はベルトに触れないでください。

- ケガをする恐れがあります。

分解や修理、改造をおこなわないでください。

- 発火したり、故障や事故の原因となります。

●お子様の事故やケガを防ぐために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告

開梱したときにでるビニール袋で遊ばないようにしてください。

- 窒息する恐れがあります。

⚠ 警告

使用中、本機の周りにお子様近づけないでください。

- ケガをする恐れがあります。

安全上のご注意

⚠ 警告

保護者のかたは、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。
・ ケガをする恐れがあります。

本機を使用しないときは、お子様がぶらさがったり、寄りかかったりしないように注意してください。

・ ケガをする恐れがあります。

⚠ 注意

お子様が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。

・ ケガをする恐れがあります。

●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

（ テレビ等電磁波の発生する機器より１メートル以上離れた場所に設置してください。）

⚠ 注意

乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。
・ 事故の誘発や転倒の恐れがあります。

水平な堅い床の上に設置してください。

・ 転倒してケガをする恐れがあります。
・ 本機が沈み込み、畳、じゅうたんにベルトがすれて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。

表示ユニットを取り付けている固定用ネジやスタンドの取り付けネジが確実に取り付けができているか、また、調整部が適切に調整されているか、必ず確認してください。

・ ネジがゆるんだまま本機を使用すると、ケガをする恐れがあります。

本機の下に破れにくく、滑りにくいシートなどを敷いてください。

・ 本機がシートの上で滑り、転倒してケガをする恐れがあります。

・ 床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります

電源プラグや電源コードは濡れたり燃えやすい物が近くにないことを確認して使用してください。

・ 感電、発火の原因になります。

歩行デッキを折りたたむときや倒すときは、電源プラグを抜いてください。

・ 事故の誘発やケガをする恐れがあります。

⚠ 注意

設置や移動するときは、電源プラグを抜いてください。

・ 感電する恐れがあります。
・ 事故の誘発やケガをする恐れがあります。

歩行デッキを折りたたむときや倒すときは必ずデッキの後をもってください。

・ 事故の誘発やケガをする恐れがあります。

移動時には、歩行デッキが折りたたみ止め具でしっかりと固定されていることを確認してください。

・ 転倒やケガの恐れがあります。

本機を手前に傾げるときは、ハンドルの手前湾曲部を持ってください。

・ 歩行デッキが手前に動き指を挟んでケガをする恐れがあります。

本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。

・ 腰痛やケガの恐れがあります。

屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管したりないでください。

・ 感電する恐れがあります。
・ さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。

ベルト面が直射日光にあたる場所や、高温の場所には設置しないでください。
・ ベルト劣化の原因になります.
·カバー等が変形することがあります。

●電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告

電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。

・ 感電やケガをする恐れがあります。

⚠ 注意

電源プラグはホコリを拭きとり、コンセントにしっかり根元まで差し込んでください。

・ 感電、ショート、発火の原因になります。
・ 使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。

使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。

・ 事故やトラブルにつながる恐れがあります。

電源は必ず交流 100V/15A 使用してください。
・ 火災や感電の原因になります。

タコ足配線はしないでください。

・ 火災や感電の原因になります。

⚠ 注意

電源プラグを引き抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。

・ 電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。

アースは確実に取り付けてください。また、ガス管や水道管には絶対にアース線を接続しないでください。アース線を接続するときは電源プラグをコンセントから抜いてください。

・ 静電気や故障のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買い上げの販売店、電気工事店へご相談ください。
（取り付け工事は有料です）

お願い

・ 本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
・ 本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。
（動作が不安定になったり破損する場合があります。）

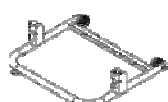
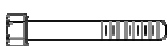
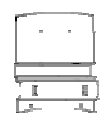
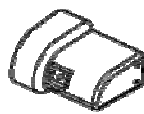
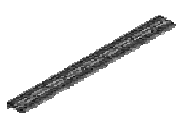
・ 本機の使用環境温度は+10~+35℃です。
この温度範囲外での使用は避けてください。
（ 故障の原因になります。）

・ 運動中は、たばこをすわないでください。

・ 歩行デッキやベルトのすきまなどに異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。（ 異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。）

・ 本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の

指導に従って処分してください。

（ 環境汚染の恐れがあります。）

商品内容を確認してください　　部品とパーツ識別表

#1 （組立済）	#2 （取付済）	#3 （取付済）	#4 （取付済）	#5
本体 1台 #04020FH01	手スリ(右) 1本 #04020FH02	手スリ(左) 1本 #04020FH03	スタンド 1本 #04020FH04	コントロールユニット 1個 #04020FH05
#6	**#7**	**#8 （取付済）**	**#9**	**#10**
10X58mmボルト 2本 #04020FH06	10X15mmボルト 4本 #04020FH07	スペーサー 2個 #04020FH08	8mmスプリングワッシャー 6枚 #04020FH09	5mmL型レンチ 1本 #04020FH10
#11 （スペア）	**#12**	**#13**	**#14**	**#15 （取付済）**
10mmレンチ 1本 #04020FH11	レンチ ホルダー 1個 #04020FH12	安全キー 1個 #04020FH13	250ccシリコンスプレー 1本 #04020FH14	8mmナット 2枚 #04020FH15
#16 （取付済）	**#17 （取付済）**	**#18 （取付済）**	**#19 （取付済）**	**#20 （取付済）**
8X65mmボルト 2本 #04020FH16	8mmワッシャー 4枚 #04020FH17	コントロール ホルダー 1個 #04020FH18	移動用車輪 2個 #04020FH19	フットパッド 2個 #04020FH20
#21 （取付済）	**#22 （取付済）**	**#23 （取付済）**	**#24 （取付済）**	**#25 （取付済）**
(左)ローラーカーバー 1個 #04020FH21	(右)ローラーカーバー 1個 #04020FH22	(右)角度切替脚 1個 #04020FH23	(左)角度切替脚 1個 #04020FH24	ブレーカー 1本 #04020FH25
#26 （取付済）	**#27 （取付済）**	**#28**		
モーターカーバー 1個 #04020FH26	フット レール 2個 #04020FH27	脈拍イヤーセンサー 1個 #04020FH28		

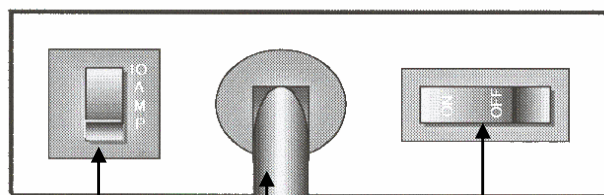
●各部の名前

走行ベルトの寿命について

走行ベルトは消耗品です。

年数が経つにつれて徐々に（ご使用されなくても硬くなります）ベルトの裏面などが消耗(劣化)します。消耗するとベルトと歩行デッキの摩擦が大きくなり、モーターにかかる負荷が増えて、安全装置が作動しやすくなりベルトが停止します。そのような場合には、ベルトのお取り替え(有償)をおすすめします。

お取り替えはそれほど難しくありません。

出張修理となりますと、交換部品代のほかに作業技術など諸経費が必要です。

組み立てる

（大人二人で組み立ててください）

- ◈ 設置に十分なスペースを確保してください。
- ◈ 水平な堅い床に設置してください。
- ◈ 床面を傷つけたり、汚さないように、滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。
- ◈ 本体が重いので２人以上で組み立ててください。

◈◈ 電源コードは約 1.8m です。電源は必ず交流 100V15A 使用し、タコ足配線はしないでください。

●本体を組み立てる

1 付属品を取り出す

段ボール箱に入っている付属品を取り出す。

※ カッターナイフなどでケガをしないように注意してください。

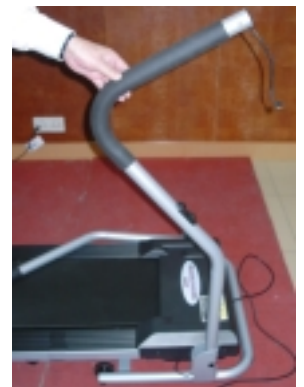
2 両側の緩衝材をはずす

そのまま持ち上げ、もう片方の手で緩衝材を取りはずします。

※ 取りはずした緩衝材、段ボールなどは廃棄してください。廃棄方法はお住まいの市区町村の指導に従ってください。

3 手すりを立てる

手すりを直すぐ起こして、内側にひねります。

※ 手すりを立てたときに、右手すりパイプ下から出ている電気コードを挟まないようにしてください。

4 手すりを固定する

ボルト･ワッシャーで手すりを固定します。（仮締め）

組み立てる

（大人二人で組み立ててください）

5 コントロールユニットを取付ける

左右の手すりを固定確認後、コントロールユニットを、手すり上部に【右図の様に】乗せ横からボルトとワッシャーで固定する。

6

センサーコードのジャックをコントロール　ユニットの裏側にあるジャックホルダーに接続する。

7

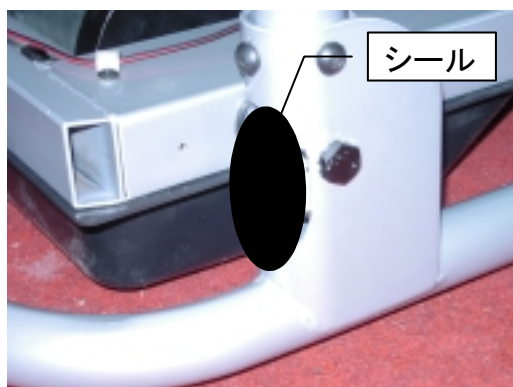
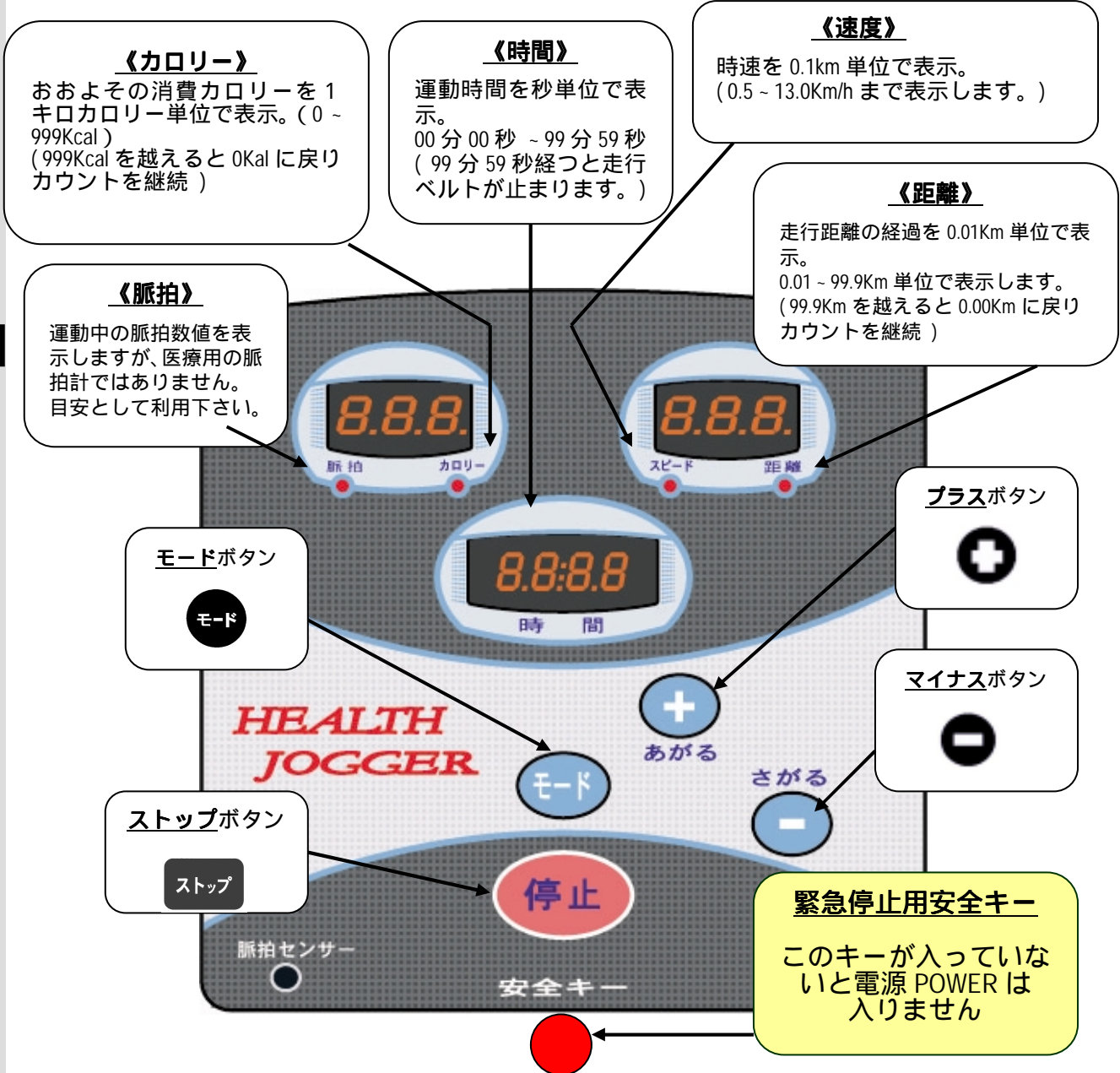
＊組み終わりましたら、工具を使いボルトをしっかり締めてください。
＊手すり下の楕円穴をシールでふさいでください。

コントロール ユニットのみかた

《カロリー》
おおよその消費カロリーを１キロカロリー単位で表示。（0～999Kcal）
（999Kcal を越えると 0Kal に戻りカウントを継続 ）

《時間》
運動時間を秒単位で表示。
00 分 00 秒 ～99 分 59 秒
（ 99 分 59 秒経つと走行ベルトが止まります。）

《速度》
時速を 0.1km 単位で表示。
（0.5～13.0Km/h まで表示します。）

《距離》
走行距離の経過を 0.01Km 単位で表示。
0.01～99.9Km 単位で表示します。
（99.9Km を越えると 0.00Km に戻りカウントを継続 ）

各ボタンの説明

（ モードボタン ・・ 目標時間／目標距離設定時に押します。
運動中に、速度(スピード)を見る時に押します。

●ストップボタン ・・一時的に中断する時に押します。再スタートの時には、プラスボタを押します。
《設定した時間･距離は記憶してますが、速度は 0.5km からの再スタートです。
プラスボタンで速度を上げてください。》

●プラスボタン ・・目標時間/距離の増加および速度アップに使います。

【警告】プラスボタンを押し続けない。・・・急にスピードが上がりキケンです。

《注意》時間･距離を設定しない時、＋プラスボタンを押す。
約5秒後に走行ベルトが動きます。

● ーマイナスボタン ・目標値の減少および速度ダウンに使います。

● 安全キー ・・・・・ 安全キーは緊急の場合、停止をするためのキーです。
キーがはずれると走行ベルトは、自動的に止まります。

ヘルスジョガーについて

■ゆっくり歩きのトレーニングから軽いジョギングまでできます

本機は 0.5Km/H という超低速から 13Km/H まで速度を設定することができます。お年寄りなどゆっくり歩きたい方から軽いジョギングをご希望のかたまでご使用いただけます。

■３段階の傾斜角度でトレーニングできます

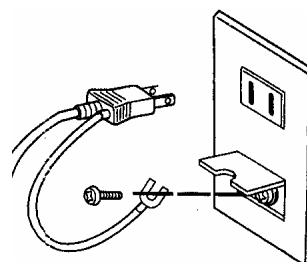
約０度、約１度、約２度の３段階の上り坂傾斜で、ご自分の体力に合わせてトレーニングができます。

トレーニングの前に確認すること

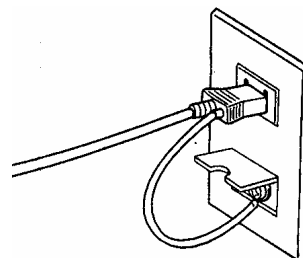
トレーニングをはじめる前に次のことを確認します。
(日常のトレーニング前にも以下の手順で点検をおこなってください。)
●安全キーが取り付けられているか確認します。
●走行ベルトが動くか確認します。

●電源スイッチを入れ、表示が見えるか確認する

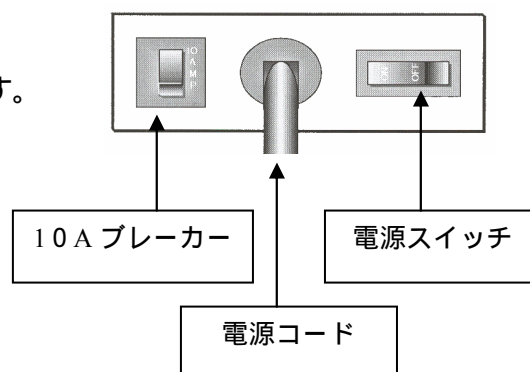
1 アースを取り付ける

安全にご使用いただくためにアースは必ず取り付けください。
①電源コンセントにアース端子がある場合
　付属のアース線の端子を確実に取り付けます。
※アース線を接続するときは電源スイッチを必ず切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
②電源コンセントにアース端子がない場合
　お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。
　(第３種接地工事･有料)

2 電源プラグをコンセントに差し込む

AC100V15A単独にて

＊　延長コードを使用する場合は、3メートル以内
　１500W（ワット）の物を使用してください。

3 電源スイッチをいれる

①電源スイッチは足もと歩行デッキの前面にあります。

②安全キーが正しくセットされているか確認

トレーニングの前に確認すること

●サイドレールに立ち、安全キーを取り付ける

1 安全キーを安全キーポートに入れる

安全キーがリミットスイッチで固定されます。

2 トレーニングをはじめるときに、安全キーのクリップを衣服などに付ける

※ トレーニング中は安全のために必ず身につけてください。
※ ゆるみの大きい衣服に付けていると緊急時に安全キーがはずれません。なるべくゆるみの少ない部位にクリップを付けてください。

安全キーが安全キーポートに付いていないと、本体は動きません。

トレーニング中に誤って転倒したり、ベルトから落ちたときのケガを防ぐため安全キーがはずれると、ベルトの回転が止まります。

●ベルトが動くか確認する

1 ３つの窓に０が点灯していることを確認する

2 ベルトを動かして歩行してみる

 ボタンを１度押すと、ピー音の後にベルトが動き出します。

本機は、出荷時荷ベルトの片寄りと張り具合を調整していますので、ご購入直後に調整する必要はありません。
お使いになるうちにベルトの片寄りや滑りを感じたら、調整してください。

ベルトが片寄って、歩行しにくいとき

ベルトの片寄りを調整してください。

ベルトが片滑って、歩行しにくいとき

ベルトの張り具合を調整してください。

3 確認が終わったら、ベルトを止め電源スイッチを切る

ストップ ボタンを押します。ベルトの速度は止まります。安全キーのクリップを衣服などから取りはずしベルトから降り電源スイッチを切ります。

これでトレーニングをはじめる準備ができました

トレーニングの服装

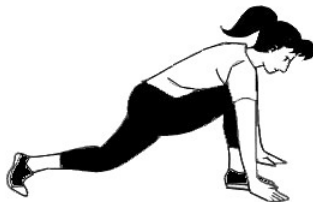
●運動に適した服装でトレーニングをしてください

1 服装、身なりを整える

・運動に適した服装をしてください。
・ひも類のない服装にしてください。
・長い髪の毛は束ねてください。
※転倒したとき、髪の毛などがベルトに巻き込まれるとケガの恐れがあります。

2 準備・整理運動をする

・トレーニングの前に準備運動を、終わった後には整理運動をしましょう。
※トレーニングの前と後の準備･整理運動(ストレッチ)は、筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させます。細く長く息を吐きながら、下図を参考にしてストレッチをしましょう。

肩と体側のストレッチ　　股関節のストレッチ　　太股のストレッチ　　ふくらはぎのストレッチ

正しい歩き方

●正しい歩き方のポイントを参考にして、効果的なトレーニングをしましょう。

1 正しい姿勢

背筋を伸ばし、ベルトの中央で歩きます。前かがみにならないように、前をまっすぐ見ながら歩きます

2 手足の動かしかた

手：
慣れるまではハンドルを握って歩行してください。
慣れてきたら、歩行するリズムに合わせて軽く振ります。

足：
やや歩幅を広めにとり、かかとから着地し、足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先を立てるようにして歩きます。
ベルトの速さに合わせて歩きます。

●次のような歩き方はしないでください。機器の故障の原因になります。

つっぱり歩き：
両手でハンドルを握り、両足でベルトにつっぱり、ベルトの動きに逆行する歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

はし歩き：
ベルトの左右、どちらかのはし側ばかり歩く歩き方
ベルトの片寄りの原因になります。

蹴り歩き：
ベルトの速度よりも速い歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

トレーニングの方法

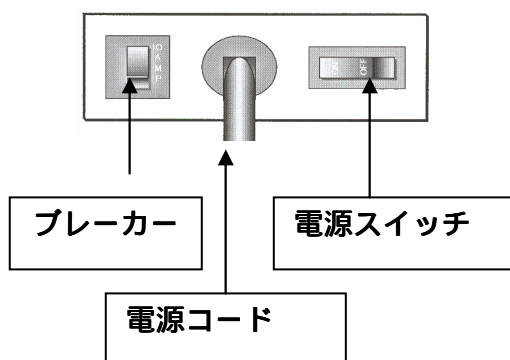
●トレーニングに適した服装については

☞ 12 ページ

1 準備運動する

ストレッチなどで体を慣らしてからはじめる

2 電源プラグをコンセントに差し込む

3 電源スイッチを入れる

4 サイドレールに立ちます

背筋をのばし正しい姿勢をとる
『注意』ベルトの上には立たない

5 安全キーを装着する

【約３秒ピーと音が鳴ります】
安全キーのクリップを衣服などに付けます。

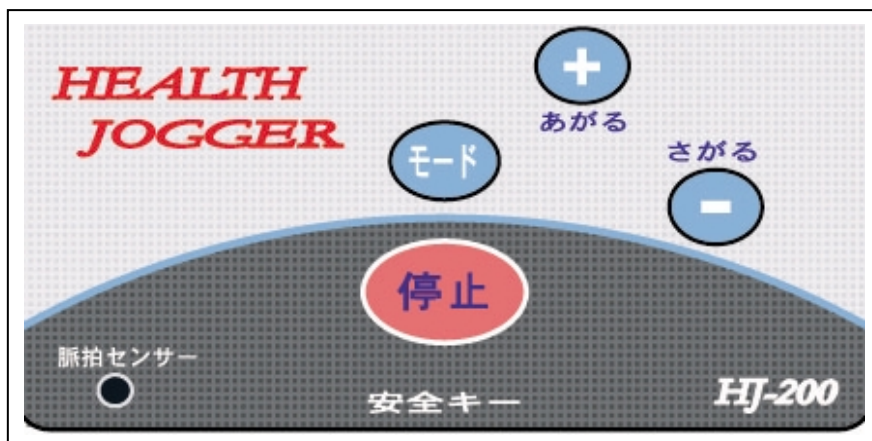
- 付属の脈拍イヤーセンサーを接続し、コードを耳たぶの後ろ側にして耳たぶにはさんで下さい。
- 寒いときや読み取りが不良の時は耳たぶをこすって血液の循環をよくして読み取りやすくして下さい。
- <u>コードの揺れ等で、異常な数値を表示する場合もあります。</u>

トレーニングの方法

⚠警告：プラスボタンは押し続けないこと。

トレーニングします

『簡単トレーニング操作』

●プラスボタンを１回押す
速度が 0.5km 表示され約 3 ~ 5 秒後に走行ベルトが動きます。
【重要】走行ベルトが動きだしてからベルトの中央に乗りベルトのスピードにあわせて正しい姿勢で歩いてください。

ロプラスボタンを押しご自分のペースに合った速度でトレーニングしてください。
(マイナスボタンを押すと、速度が下がります。)
速度が 0.5km 表示され約 3 ~ 5 秒後に走行ベルトが動きます。
【重要】速度/距離の表示
ロプラスボタンで速度を上げ走行ベルトが動き出してから約５秒で距離の表示となります。
速度を見たい時には、モードボタンを押すと速度が約５秒表示します。
◉ 安全のため1~2分は低速で歩いてください。正しい歩き方については ☞１３ページ

一時的に中断する時はストップボタンを押します。時間・距離は記憶していますが速度は０.５キロからの再スタートです プラスボタンで速度を上げてください。

7 トレーニングの終わり

マイナスボタンを押し走行ベルトが停止したら、
安全キーのクリップを衣服からはずす。

8 電源スイッチを切る

9 電源プラグを コンセントから抜く

10 整理運動をする

ストレッチなどで体を整えて終わるようにしてください。

時間•距離を設定してトレーニング

1.) 準備運動する
2.) 電源プラグをコンセントに差し込む
3.) 電源スイッチを入れる
4.) ベルトのサイドレールに立ち、正し姿勢をとる
5.) 安全キーを装着する

モード ボタンを押し、時間を選ぶ

●目標時間を設定する

設定範囲 ： 00 分 00 秒 ~ 99 分 00 秒(1 分単位)

※ トレーニングがはじまるとカウントダウンしています。

※ 0 分に設定するとトレーニング時間を 99 分 99 秒までカウントアップしていきます。99 分 99 秒経つと自動的にトレーニングを終了します。

＋ ボタンを押す

目標時間 ： 「00 : 00」が点滅します

目標時間変更 ボタンを押し、

－ ＋ 目標時間を入力する

ストップ ボタンを二回押すと、

目標時間が確定する

●目標速度を設定する

設定範囲 ： 0.5 ~ 13km/h(0.1km/h 単位)

ー 速度変更 ー ボタンを押し、

－ ＋ 目標値を入力する

※ 安全のため分位いは低速で歩いてください。

≪注意≫走行ベルトが動きたしてからベルトの中央に守って正しい姿勢でトレーニングをしてください。

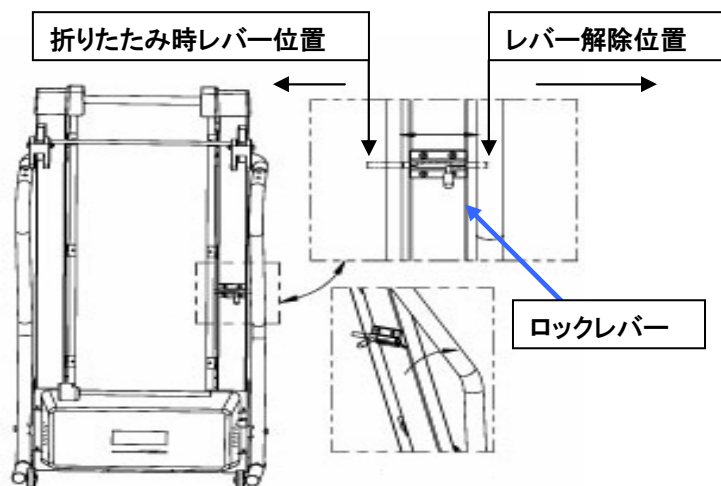
歩行デッキの傾斜角度調整•収納

本機を使用しないときは、お子様が触れないように注意して下さい。
本機は、別の用途に使用しないで下さい。

● 折りたたみかた　電源プラグはコンセントから抜いてありますか？

●折りたたみ時の注意
歩行部を折りたたみ、ロックレバーで固定。

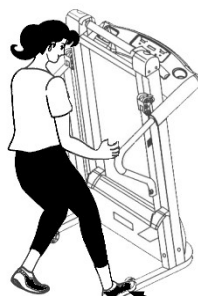
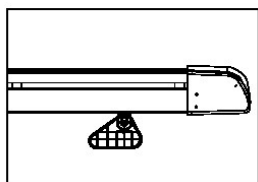
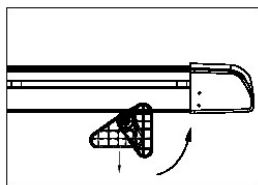
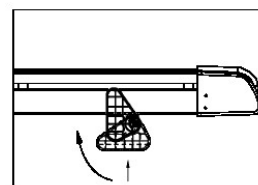
歩行部を折りたたむ時は、両手で歩行部の後側プラスチックの所を持ち、支柱の方へ起こしてください。カチッと音がして固定されます。
●カチッと音がするまでは、絶対に手を離さないでください。

●おろす時の注意
左手で歩行部の後側プラスチック部を持ち、
右手でレバーを、解除してください。
両手で、ゆっくりと床につくようにおろします。

● 移動のしかた　歩行デッキは必ずロックレバーで、固定してください。

1 本機を手前に傾ける

片足を移動用車輪にかけ、ハンドルの手前彎曲部を持ち傾けます。

2 移動用車輪を転がして移動する

ハンドルを両手で持ち、前方に押しながら、移動用車輪を転がして移動します。

● 傾斜角度の調整　本機の歩行部は、約0度。約1度。約2度に角度の調整ができます

約1度

約0度

約2度

⚠ **警告**　**修理、清掃をする前に必ず電源コンセントを抜いてください。**

《お手入れ》

走行板や走行ベルトが汚れると、摩擦が増大して本来の性能を維持できなくなりますので、定期的に清掃を行ってください。

（イ）走行板 ― やわらかい乾いた布で走行板の上･走行ベルトの裏のホコリやシリコンのカスを拭きとってください。その後シリコンを板中央部に噴霧してください。

重 要

（ロ）本体やフレームの汚れは布に石鹸水を含ませ、よく絞って拭き取り、そのあと乾いた布でよく拭き取ってください。シンナー、ベンジン、ガソリン、磨き粉などで拭かないでください。内部が故障したり、プラスチックや金属部分の変質、ひび割れなどの原因になります。とくに金属部分についた汗は乾いた布でよく拭き取ってください。サビが出たり塗装がはがれる原因となります。

（ハ）モーターカバー内のホコリも 2〜3 ヶ月に 1 度モーターカバーをプラスのドライバーで開けて、モーターや IC 基盤に付いたホコリを掃除機で取ってください。（基盤の配線の接続ゆるみがないか確認してください。：指で配線を押えてください）

走行板の潤滑方法

● 歩行面の潤滑

本製品は工場出荷時、走行面に潤滑剤が噴霧されております。

しかし、ご使用されるにつれ走行板表面･走行ベルト裏が乾燥又は汚れてくると摩擦が増大して本来の性能を維持できなくなりますので定期的に、清掃と潤滑剤の噴霧が必要になります。

季節･ご使用頻度･お部屋の環境･温度･湿度･ご使用者の体重･蹴り方等によって異なりますのでご使用条件に合わせて清掃及び潤滑剤の噴霧をお願い致します。

● 歩行面の清掃と潤滑剤（シリコンスプレー）の噴霧方法

走行ベルトを持ち上げ板の表面とベルトの裏側をきれいに拭いてください。

◇拭き取りにくい場合は走行ベルトを弛めてください。ベルトの張り調整方法参照

走行ベルトの端を持ち上げ潤滑剤を走行板表面に（歩行する位置全体･できるだけ中央部奥の方）左右両側から噴霧してください。

１箇所の噴霧時間は 4〜5 秒ぐらいが適当ですが、乾燥の度合いにより量を調整してください。

潤滑剤（シリコン）の噴霧目安

◇ ご使用後に走行板表面（中央部）を手で触れてみてどの程度乾燥しているかを確認する。

はじめの１週間毎日確認していただき目安の噴霧日数を決める。

標準の噴霧目安（家庭にて使用の場合）１週間以上使用しない場合使用前に必ず噴霧してください。

A　毎日 5〜30 分ご使用の場合 ……………………. 4〜5 日使用前に噴霧する。

B　毎日 30 分以上ご使用の場合 ………………… 2〜3 日使用前に噴霧する。

C　毎日 60 分以上ご使用の場合 ………………… 毎回使用前に噴霧する。

注 意　潤滑剤を多量に噴霧するとマシンの機能にかえって悪影響を与えます。粘りつくほど噴霧しないでください。粘りついた場合はペーパータオル等で拭きとってください。

◇ 潤滑剤（シリコンスプレー）がなくなった場合はお近くのホームセンター等でお求めください。
<ミシン･編機の道糸記入の物。>

× ＫＵＲＥ556･ＣＲＣ等はべとついて、ゴミが付着しやすいため、かえって滑りを悪くしますのでご使用しないでください。

モーターカバー内の電気部品及び金属部分に水滴等が付着しないようにしてください。

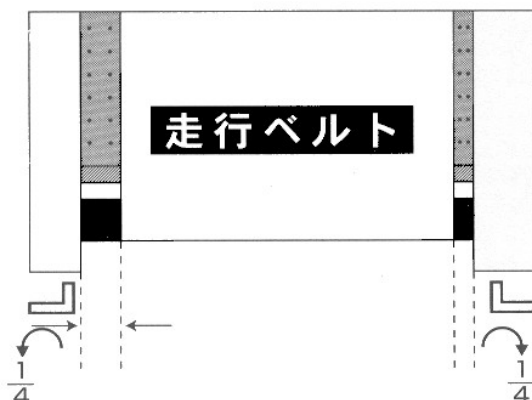
★ 整備をしていただくことにより製品の寿命も長くなります。

走行ベルト調整方法

走行ベルトの張りは、製造工程で適切に調整して出荷していますが、輸送中や平らでない場所での使用、また使用者の歩き方によってずれたり、長期間の使用によって伸びることがあります。
トレーニングの前には必ずベルトの走行状態を確認し、もし左右のずれやのびがあれば以下の手順にそって走行ベルトの調整を実施してください。

《ベルトが左右どちらかにずれている場合》

1 約 2~3k/h の速度で調整してください。
(初めは乗らないでください。)

2 ベルトが中央部分にもどり、約 30 秒間その状態が続いていればベルトのかたより調節は必要ありません。もしベルトが左右ずれたままの場合は、すぐに適切な調節をおこなってください。

3 ベルトが右側にかたよっている場合は、付属の六角レンチを使って、右側の後部ローラーの調整ボルトを、右回し（時計回り）に 1/4 回転、左側を左回し（反時計回り）に 1/4 回転させてください。

⚠ 注意

⃠ 一度に 1/4 回転より大きくレンチを回さないでください。

ベルトが左側にかたよっている場合は、逆に左の後部ローラーの調整ボルトを、右回し（時計回り）に 1/4 回転、右側を左回し（反時計回り）に 1/4 回転させてください。

4 調節した後 15 秒位いでベルトが中心の位置にならない場合、3 番の手順を繰り返ししてください。

《走行ベルトがすべる（スリップする）場合》

1 走行板及び走行ベルト裏のよごれをよく拭き取ってから、ベルトを手で上げて走行板中央部にシリコンを噴霧をしてください。

2 付属の六角レンチを使って、左右両側の後部ローラーの調整ボルトを、右回し(時計回り)1/4 回転ずつまわしベルトを均等に張ってください。
ゆるめる場合は左へまわす。

3 ベルトを作動させ歩行（時速２－３Km）し、ベルトの張り具合をチェックしてみてください。そして前項の 1~4 の左右の位置の調整をおこなってください。

4 モーターＶベルトの調節
走行ベルトを調節しても、走行ベルトがすべるようでしたら、モーターのＶベルトのゆるみが考えられます。
モーターカバーを開けて、モーターを取り付けてあるボルト、ナットをゆるめ、モーターを少し移動して、Vベルトの張り調節してください。
（モーター取り付けボルト、ナットはしっかり締めてください。）

⚠ 注意

⃠ 過度に走行ベルトを張りすぎないでください。ベルトの破損や前後ローラーのベアリングをいためる原因になります。走行ベルトの張り具合はベルトの中央部を（左右）持ち上げて 5~7cm が目安です。歩き方に個人差がありますので微調整をお願いします。

❗ 走行ベルトは消耗品となりますので必ず適切な調整をおこなってください。

トラブルがおきたら

トラブル	チェックポイント	対　　処
• 走行ベルトが動かない。 ○ タコ足配線はやめてください。 ○ コンセントに AC100V15A の容量はありますか？	• 電源コートが差し込まれているか？ • 非常停止キーが正確にセットされているか？ • 本体フレームの電源をオンにしてください。 • その他電気配線の接続不良？ • 容量不十分の延長コード	• 電源プラグをコンセントにしっかり差し込んでください。 • 非常停止キーを奥までいれてください。 • 本体フレームの電源はオンになっていますか？ • 配線の接続(スイッチ部等)してください。 • 直接電源を取る。
• ランイング中につんのめったり、ベルトが止まったような感じがする。	• 走行ベルトにゴミやホコリを巻き込んでいませんか？ • 走行ベルトとボードの間の潤滑油が乾いていませんか？ • 走行ベルトの張り具合をチェックしてください。	• ベルトを規定の張りに調整してください。 • 専用の潤滑油を塗布してください。 (シリコン液ドライタイプを使用) • 走行ベルト張り調整
• 走行ベルトが走行板の中心からずれている。	• 走行ベルトの張り具合がヲチェックしてください。	• 走行ベルトの位置調整。
• 本体の下に黒いものが落ちている。	• 走行ベルトが使用になじんできた。	• マシンの下を周期的に掃除機をかける。
• 本体から音がする。	• 止めネジの緩み。	• 止めネジを締め直す。
• スピード調整がきかない。	• スピード調整部分が壊れている。 • 制御回路の故障または断線。	• スピード調整部分に異常がないか確認。 • 販売店へ連絡。(部品交換)
• 非常停止がきかない。	• 制御回路の故障または断線。	• 販売店へ連絡。
• 電源が入らない。	• 電源コードが断線している。 • ＩＣ基盤の電線接触が悪い。 • ブレーカーが飛んでいませんか？	• 電源コードの確認。(部品交換) • ＩＣ基盤の電線を確認。(部品交換) • 再整備をする。
• メーター表示がでない。	• 非常停止キーが正確にセットされているか？ • メーターの距離スピード表示をしない。	• 非常停止キーを奥まで入れてください。 • モーターカバー内センサー部分の接続を確認してください。

☆ 走行ベルトが走行板の中心に調整されてない場合は、ベルトを損傷しトラブルの原因になりますのでご注意ください。

※ 走行ベルトは消耗品のため、保守点検を必ず行ってください。

トラブルがおきたら

こんなとき	考えられる原因	直しかた
• トレーニング中にベルトがよく止まるようになった。	• お手入れ不足 • シリコン不足	•お手入れをしてください。 •走行ベルトの裏、走行板の上のゴミホコリ他をきれいに　ふき取り、シリコンを噴霧する。
• トレーニング中の音が異常に大きい。	• ネジなどの締め付けがゆるい	• 再度、ネジなどを締め付けてください。
	• ベルトが片寄っている。	• ベルトの調整をしてください。
• トレーニング中にベルトが止まる。	• もう一度電源スイッチを入れ直してください。 • それでも止まる場合は、過電流の流れたか、電圧不足なるいは故障が考えられます。(問合わせ下さい。)	
• トレーニングスタート時、終了時にベルトが鳴る。	• ベルトと足、もしくはベルトと歩行デッキの間で発生する「ギュッ」という音がする。	• 故障ではありません ベルトのすべりを良くし、ベルトの寿命を延ばすために歩行板にシリコンスプレーを塗布してください。
• スタートするとラジオなどに雑音が入る。	• モーターなどから発生する電気的なノイズの影響を受ける。	• 電源プラグを本機とは異なるコンセントに接続してください。 • ラジオなどの機器を本機から遠ざけてください。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	考えられる原因	直しかた
• 電源スイッチを入れても表示ユニットに何も表示しない。	• 電源プラグがコンセントにしっかりと接続されていない。 安全キーがはずれている。	• 電源スイッチを切って、電源プラグをコンセントにしっかりと接続してください。
	• ブレーカが切れている。 (ブレーカが切れていると、ブレーカのボタンが飛び出しています。)	• 電源スイッチを切って、ブレーカのボタンを押してください。

• **走行ベルトの寿命について**

走行ベルトは消耗品です。(保障対象外です。)
ご使用になるうちに徐々にベルトの裏面などが消耗(劣化)します。
消耗するとベルトと歩行板の摩擦が大きくなり、モーターにかかる負荷が増えて、安全装置が作動しやすくなりベルトが停止します。そのような場合には、ベルトのお取り替え(有償)をおすすめします。ご用命はご購入店に、ご連絡ください。お取替えはそれほど難しくありません。
：出張修理となりますと、交換部品代のほかに作業技術料、交通費など諸費用が必要です。

仕　様

名　称	ヘルスジョガー
形　式	ＨＪ－２００
電　源	AC100V.　50/60Hz.
傾斜角度	約0度、1度、2度（ 手動式 ）
設定速度	約0.5 ～ 13.0Km/h
時　間	0分00秒 ～ 99分59秒 (99分59秒経つと走行ベルトが止まります。)
距　離	0.00 ～ 99.9Km (99.9Kmを越えると0.00Kmに戻りカウントを継続)
消費カロリー	0 ～ 999kcal (999 kcalを越えると0 kcalに戻りカウントを継続)
緊急停止用安全キー	リミットスイッチ
走行面寸法	幅約360 x 長さ約1110mm
外形寸法	使用時 ：幅約730 x 長さ約1590 x 高さ約1335mm 収納時 ：幅約730 x 長さ約700 x 高さ約1500mm
質　量	約55Kg(本体のみ)
最大使用体重	100Kgまで
使用環境温湿度	+10 ～ 35度C : 30 ～ 80%RH
保存環境温湿度	10 ～ +50度C : 20 ～ 90%RH
運動目標設定機能【カウントダウン】	時間：1分00秒～99分00秒(目標時間に達したとき、走行ベルトが止まります。) 距離：0.5Km ～ 99.5Km (目標時間に達したとき、走行ベルトが止まります。)
アラーム機能	コントロールユニットにランプが点灯したとき。 運動目標数値に達する５秒前から終了時まで。
使用モータ	DC90V、1.0HP(ピーク時1.5HP)
収　納	折りたたみ式収納【自立型】
付属品	六角レンチ、レンチ、安全キー、シリコン缶、取扱説明書(品質保証書付き)

✱ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

保証規定 (家庭用)

6.) 取扱説明書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後１年以内に故障した場合には無償修理いたします。
7.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼してください。
8.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
　甲、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
　乙、お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
　丙、火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
　丁、本書の提示がない場合。
　戊、本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
　己、消耗品：走行ベルト、プラスチックカバー、コントロールユニットフイルム他。
　庚、故障の原因が本製品以外に起因する場合。
　辛、車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
　壬、会社・施設・業務用に使用した場合による故障および損傷。
9.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
10.) この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品　質　保　証　書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

品 名： ヘルス ジョガー

形 式：ＨＪ－２００

ご芳名：

ご住所：

Tel.　　　(　　　　)

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名：　　　　㊞

住所：

Tel.　　　(　　　　)

お買い上げ年月日：　　年　　月　　日

シリアル No.

お問い合わせ • ご相談は「電話０５２－５０１－２５７７」へ

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3 丁目 2-2
E-mail : hj@jp-chuoh.com
URL : www.jp-chuoh.com
TEL : (052)501-2577
FAX : (052)501-2588
東京営業所：TEL : (03)3835-4399